Rok VII. Berlin, w lipcu 1901 r. Nr. 7.

PRZEWODNIK ZDROWIA

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Wychodzi w drugiej połowie każdego miesiąca.

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.



Ile cię trzeba cenić — ten tylko się [dowie,
Kto cię stracił!... Zdrowie!
A. Mickiewicz.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany p. nr II. Abt. t. 117. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1901. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32.** | Lipiec.

Treść:

Kwestja moralności
w nowoczesnem społeczeństwie.

I.

Wśród wybujałych fal nowoczesnej walki o byt odbiegli ludzie tak dalece od przyrody, w pogoni za bogactwami tak dalece przestali zważać na jej ostrzegawcze głosy, że dopiero gwałtowne wstrząśnienie równowagi pomiędzy żywotem jednostek a wszechprawem przyrody, objawiające się szeregiem chorób, zdolne jest obojętność ludzką wzruszyć i przezwyciężyć. Naruszenia tej równowagi, choć występują silnie, nie są jednak złem niespodziewanem; przygotowują się one pomału, pod wpływem niemoralnego, nienaturalnego sposobu życia jednostek. Ogół zaś zwykle dopiero zwraca uwagę na nie wtedy, gdy jad ogarnął szerokie koła ludności i zagraża rozwojowi powszechnemu ludzkości, a to znowu szczególnie w kierunku gospodarczym. Stąd to pochodzi, że w naszych czasach sprawa obniżenia się poziomu obyczajowości, sprawa ciągłego zwyradniania ludności jadem fałszywej moralności, rozwiozłości szerzącej się wskutek nienaturalnego pojmowania stosunków płciowych, dopiero niedawno baczniejszą zaczęła na siebie zwracać uwagę, gdy odczuto ją jako kwestję gospodarczą.(!) Stąd pochodzi, że wszelkie inne kwestje mniej lub więcej ekonomiczne, od dawna ciągle zajmowały umysły, a nawet podzieliły ludzi na partje i stronnictwa. W tym stopniu co np. kwestje rolnicze i przemysłowe, sprawy wojskowości i komunikacji publicznej, kwestja robotnicza i kwestja żydowska itp. nie zdołała sprawa obyczajowości publicznej zająć umysłów, jak wogóle nie zdołał uczynić tego ruch dążący do skierowania ludności do życia wedle praw i wskazówek przyrody, i objąć szerokie warstwy; kwestja bowiem podniesienia moralności publicznej jest ściśle związaną z tym ruchem. Szczęściem, że najpoważniejsi pisarze nasi zrozumieli to i zaczynają w ostatnim czasie działać w tym kierunku na rasy. Po-

słuchajmy np., co mówi Henryk Sienkiewicz w jednej z najnowszych swych powieści (Na jasnym brzegu): „Życie ludzkie, jeśli ma być normalne, powinno być zaszczepione na pniu natury, wyrastać z niego, jak gałąź wyrasta z drzewa, istnieć z mocy tych samych praw. Wówczas będzie **prawdziwe**, a **zatem** i **moralne, moralność** bowiem nie jest w gruncie rzeczy niczem innem, jak tylko **zgodnością życia z wszechprawem natury**".

Skoro chcemy ukształtować w ten sposób życie, jednem z najprzedniejszych wymagań jest zmienienie fałszywej moralności naszej doby, wzdrygającej się przed każdem słowem „nieobyczajnem", a zwyrodniającej potajemnem wyuzdaniem i rozwiozłością coraz szersze koła ludności. Wspomnieliśmy już, że sprawę tę zaczynają teraz rozpatrywać jako ekonomiczną ze względu na to, że odbiła się już w stosunkach gospodarczych mianowicie po wielkich miastach. Ale szkody, jakie na tem polu wywołuje, są tylko jednym z objawów ujemnego jej na ludzkość oddziaływania; jeśli chcemy wykorzenić zło z gruntu, należy zwrócić uwagę na zasadniczą stronę kwestji. Sprawa moralności publicznej jest przedewszystkiem sprawą hygjeniczną.

Dla tego też nie wykorzenią rozwiozłości obyczajów żadne zakazy i zagrożenia kar przez prawodawstwo, skoro nie usuniemy przyczyn szerzenia tej rozwiozłości, polegających na nienaturalnem zachowaniu się kobiet ciężarnych i karmiących, na niehygienicznem wychowaniu młodzieży, na podawaniu jej zupełnie fałszywych zasad o stosunku obojga płci, na ułatwianiu rozwiozłego obcowania przez niehygieniczne stosunki mieszkalne w wielkich zbiorowiskach ludzi, itd. itd.

Wiadomo, że po wielkich miastach przepisy ograniczające swobodę domów i niewiast publicznych nie zdołały wcale prawie ukrócić rozpusty, a mało co powstrzymują rozszerzania się chorób płciowych, zakażających coraz szersze koła, bo czego nie wolno czynić publicznie, temu oddają się ludzie tem skwapliwiej potajemnie. Publiczne domy nie mają szerzyć zgorszenia, a prywatne domy mieszkalne po wielkich zbiorowiskach przemysłu, skupiając na małej przestrzeni wielką liczbę młodzieży płci obojga, zmuszonej po kilku i kilkunastu przebywać ze sobą w ciasnych izdebkach we dnie i w nocy, ułatwiają drogę zepsuciu!

W tym względzie sprawa moralności dotyka i kwestji robotniczej naszej doby, ale jak wszelkich objawów obniżenia obyczajowości publicznej przyczyną jest tu w pierwszym rzędzie niezważanie na naturalne przepisy hygjeny prywatnej i publicznej.

O szczegółach tych „przepisów" pomówimy w osobnym artykule.

Wycieczki „leniwe" a ruchliwe!

Znany dość powszechnie i u nas niemiecki pisarz Seume nadzwyczaj cenił ruch na świeżem powietrzu. Był szczególnie zwolennikiem dłuższych przechadzek. Seume odbył piechotą podróż z Niemiec do południowych Włoch. Opisał ją w zajmującem dziele: „Przechadzka do Syrakuzy" (—miasto na włoskiej wyspie Sycylji). Seume wypowiedział słowa znaczące o pożyteczności chodzenia dużo i ruszania się po świecie (Es wuerde alles besser gehen, wenn man mehr ginge), które w odpowiednim przekładzie polskim brzmią: Lepiejby ze wszystkiem życie nam schodziło, gdyby się więcej w życiu... chodziło!

Współcześni, szczególnie mieszkańcy miast, za mało niestety przekonani o potrzebie ruchu i chodzenia po świeżem powietrzu. Ileż to razy widzi się ludzi, którzy przez cały tydzień ruszali się tylko za kramnicą, po schodach gmachów fabrycznych lub podwórcach zadymionych, wyjeżdżających w niedzielę za miasto, a potem zasiadających w jakim ogródku do piwa i... kart. Zapewne, że już sam pobyt na świeżem powietrzu korzystny dla płuc, i lepiej bądźcobądź grać w karty gdzieś za miastem, pod lasem, aniżeli w zadymionej izbie gościnnej w śródmieściu, ale dziesięćkroć lepiej wyjechawszy za miasto i dostawszy się do lasu, pobiegać w nim, choćby z dziećmi, rozruszać mięśnie nóg i piersi! Przechadzka po lesie z godzinę, dwie lub dłużej pokrzepia przecież znacznie, znacznie więcej, aniżeli siedzenie przez kilka godzin na jednem miejscu, przy piwie, pogadance i kartach!

Urządzając wycieczki, pamiętajmy o słowach Seumego. Korzystajmy z pobytu wśród pól i lasów, i ruszajmy się jak najwięcej. Niejeden tłómaczy się słabością w nogach lub inną, bądź to swoją, bądź żony lub innej osoby z pośród rodziny. Są to zwykle płonne wymówki, ażeby upozorować możność zasiadania do... kart i spijania piwa. Skoro ktoś z rodziny, która się wybrała za miasto, nie może istotnie chodzić choćby powoli, niechaj z innemi osobami równie słabowitemi rozłoży się na murawie i pobawi. A ludzie mający zdrowe nogi niech biegają. Nigdy też chyba żona nie będzie mężowi czyniła wyrzutów o „porzucanie“ jej i pozostawianie w towarzystwie obcych, skoro sama nie może pobiegać, a mąż zechce z innymi użyć przechadzki po lesie. Żona rozsądna rada będzie raczej, gdy mąż zapragnie upojić się powietrzem leśnem, zamiast... piwem, gdy zapragnie zmęczyć mięśnie nóg chodzeniem, zamiast znużyć mięśnie rąk... młóceniem w karty. A zmęczenie i znużenie, jakie wywołuje ruch obfity na świeżem powietrzu, nikomu przecież nie zaszkodzą. Kto, będąc dotąd leniwym pod tym względem, spróbuje przechadzek dłuższych raz i drugi, wprędce zasmakuje w nich, bo przekona się, że pierwotne zmęczenie silne coraz rzadziej i mniej natarczywie się objawia. A wczesne udanie się na spoczynek po przechadzce za miastem — bez wstępowania do karczem dla wypijania wódek i piw „do poduszki“ — zawsze pokrzepi znużonego tak, że nazajutrz wstanie do pracy rzeźwiejszy, aniżeli po „posiedzeniu“ piwnem i karciarskiem „na wycieczce“.

Przypomnieć warto, że zamożniejsze osoby, którym lekarze dla poratowania nadwątlonego zdrowia każą wyjeżdżać latem do wód, muszą tam stosować się do pewnych przepisów pod względem dyety, i obowiązane używać dużo ruchu i przechadzek. Samo picie wód nie wystarcza do odzyskania zdrowia. I żaden też lekarz pacjentowi, któryby zamyślał spijając przepisane wody, siedzieć przytem na jednem miejscu, grywać w karty itp. przy piwie lub winie, nie obieca dobrego skutku pobytu u wód. Istotnie też ludzie powracający z wód, ukrzepieni na zdrowiu, ze swobodniejszym umysłem, jakoby „odmłodzeni“, zawdzięczają to nietylko „wodom“ samym, lecz w równej prawie, a nieraz w większej mierze porzuceniu przez kilka tygodni ujemnych pod względem zdrowotnym obyczajów wielkomiejskich, przedewszystkiem zaś znaczniejszemu ruchowi, i swobodnemu a ruchliwemu pobytowi na świeżem powietrzu.

Kto przykuty obowiązkiem lub... brakiem środków przez lato całe do wielkiego miasta, niechże przynajmniej korzysta rozsądnie z wolnych chwil: niech i w powszedni dzień wybiega choć na godzinkę, choć na pół za miasto lub do parku jakiego i tam pobiega, a czyniąc wycieczkę za miasto w niedzielę i w święto niechaj nie przycupnie na całe poobiedzie na jednem miejscu, lecz chodzi jak najwięcej! Wszyscy, którzy się o błogim wpływie takich wycieczek przekonali, niech pouczają swych rodaków, że nie dość spijać piwo na świeżem powietrzu, lecz najlepiej służy się zdrowiu, chodząc dużo po świeżem powietrzu!

Potrzeba cukru dla ustroju naszego i jak czynić jej zadość!

(Zgubne skutki nadużywania cukru sztucznego).

Czytelnikom naszym nieraz już wykazywaliśmy, że przyroda wymaga, byśmy pożywienie, jakie nam przeznaczyła, brali wprost od niej, z jej pracowni, byśmy odżywiali się przygotowanemi przez nią samą płodami, nie zaś wytworami sztucznemi pracowni chemicznych. Stąd też przy każdej sposobności występujemy stanowczo przeciwko polecanym szumnemi ogłoszeniami sztucznym „wyskokom“ posilnym, równie jak przeciw sztucznym lekarstwom. Niejednokrotnie opisywaliśmy zgubne dla ustroju ludzkiego skutki używania chemicznych wytworów lekarskich i pożywczych. Przyroda sama, buntując się przeciwko nim, karząc nas niedomaganiami różnemi i zaburzeniami w ustroju naszym, pragnie nas zwrócić na jedynie właściwą drogę. Poparcie jednak, jakiego sztuczne środki pożywienia i lecznicze doznają w kołach lekarzy „aprobowanych“, osłabia słuszną przeciw nim walkę.

Wobec tego na tem większe uznanie i rozpowszechnienie zasługują

wywody męża takiego, jak uczony lekarz Dr. med. v. Bunge. Znany ten fizjolog i chemik występuje bardzo stanowczo przeciwko wszelkim sztucznym środkom pożywienia. Potępia tedy wszelkie chemiczne wytwory białkowe i żelaziste, owe tropony, plasmony, sosony, haematogeny itp. Nie należy dać się uwodzić, pisze wyraźnie, zuchwałej reklamie.

„Bierzmy pożywienie od rolnika, ogrodnika, nie zaś z aptek i fabryk chemicznych".

Jasnem jest, że uczony, wygłaszający śmiało takie poglądy, musi też być przeciwnikiem używania cukru sztucznego.

Istotnie prof. Bunge ogłosił niedawno w «Miesięczniku międzynarodowym dla zwalczania zwyczajów pijackich» dłuższą rozprawę przeciwko nadużywania cukru sztucznego. Wywodzi, że potrzebę cukru dla ustroju powinien człowiek zaspakajać spożywaniem przyrodzonych darów, „owoców słodkich"; wówczas, postępując wedle przyrodzonego popędu, zapewni sobie zdrowie. Używanie natomiast, a szczególnie nadużywanie cukru chemicznie wytworzonego musi szkodzić zdrowiu.

Dla czego się tak dzieje, wynika ze zastanowienia się nad składem naszych środków pożywienia. Najgłówniejsze przecież składniki naszego pożywienia, wywodzi profesor Runge, to jest białko, tłuszcz, mączka, i wreszcie pewne sole, nie znajdują się z osobna w żadnym środku pożywienia, podawanym nam przez przyrodę, lecz są pomieszane ze sobą! Skoro tedy cukier wyodrębnimy z jego połączeń (więc n. p. wydobywając go sztucznie z buraków) i spożywamy go osobno, narażamy ustrój na to, że innych koniecznych składników żywności otrzyma za mało.

W owocach słodkich wprawdzie ilość białka i tłuszczów jest też nieznaczną, ale można przecież ze smakiem spożywać równocześnie inne potrawy, posiadające dostateczną ich ilość.

Łatwo zrozumieć, że kto się objecukrami, nie ma potem chęci na inne jadło. U dzieci nieraz to przecież zauważyć można. Prof. B. słusznie więc występuje przeciwko dawaniu dzieciom cukierków. Gdy pragną słodyczy, trzeba oczywiście ich pragnienie zaspokoić. Ale należy im wówczas dawać owoce o dużej zawartości cukru, przedewszystkiem dojrzałe winogrona, figi, daktyle, gruszki, brzoskwinie, śliwy świeże lub choćby suszone.

Polecając owoce słodkie, przypomina prof. B., że zawierają one dużo soli pożywnych i przyrodzonych związków żelazistych, jakich krew do odżywiania potrzebuje. Kto dziennie spożywa większą ilość cukru czystego, uchyla swemu ustrojowi pozyskanie w szczególności „wapna, którego naszym środkom żywności i tak niedostaje".

Cukier czysty nie zawiera ani wapna ani żelaza, zawierają natomiast wapno w dużej ilości mleko krowie, a dalej z owoców poziomki i figi.

Mianowicie u dzieci, które przecież rosną i rozwijają się, każe prof. B. zważać na potrzebę wapna i żelaza w pożywieniu.

Ale i dorośli powinni więcej na tę potrzebę zważać. Do zaprawiania owoców i jagód należy używać jak najmniej cukru albo i wcale nie. Kobiety brzemienne i karmiące potrzebują tyleż wapna i żelaza, co dzieci. Niechaj więc spożywają dużo owoców i potraw ze związkami żelazistemi, ale niech nie obciążają ustroju cukrem, nie zawierającym ani wapna ani żelaza. Każdy zaś, „mężczyzna czy niewiasta, młody czy stary, niechaj ograniczy o ile można spożywanie czystego chemicznie cukru".

Nader trafnie zwraca prof. B. uwagę na to, że zęby u dzieci, zjadających dużo cukrów, psują się nie bezpośrednio cukrem, boć cukier z pomiędzy wszystkich mączkowych przetworów przez najkrótszy czas pozostaje pomiędzy zębami, lecz pośrednio w ten sposób, że nasycone cukrem nie pożądają przyrodzonych płodów roślinnych, i ustrój ich nie dostaje dość soli wapiennych, koniecznych do utrzymania zębów.

Zwraca się potem prof. B. przeciwko używaniu alkoholu; przypomina, że najważniejsze części pożywne jagody winnej i zboża traci się przy sporządzaniu wyskoków alkoholicznych. Polegając na starannych doświadczeniach orzec można, że „alkohol wogóle jako pożywienie nie ma wartości".

Co do zdrowotnictwa publicznego,

wyciąga prof. B. ze swych wywodów słuszny wniosek, że państwo powinno cukier sztuczny obłożyć jak najwyższemi cłami, ażeby ograniczyć jego używanie, usunąć natomiast wszelkie cła przywozowe na owoce, i popierać wszelkiemi środkami ogrodnictwo i sadownictwo, by nakłaniać ludność do spożywania owoców.

Czytelnicy nasi i bez tego o potrzebie takiej są chyba przekonani. Niechajże szerzą te poglądy, w czem im cenną może być pomocą oparcie się na zdaniu takiego uczonego, jak chemik prof. i dr. medycyny Bunge.

Precz ze zbytnią obawą suchot!

Należy rozsądnemu człowiekowi unikać chorób, żyjąc odpowiednio do wymagań przyrody — ale żyjąc przezornie nie powinien zatruwać sobie spokoju zbytniem strachaniem się, nieustanną obawą, by go nie opadły jakie złośliwe mikroby... Przesadna taka obawa dręczy człowieka, rozstraja mu nerwy, a przez to właśnie ułatwia wtargnięcie chorobowym zakazkom. Pamiętać powinniśmy zawsze o tem, że tylko tam zdołają się uczepić ustroju ludzkiego i rozgospodarować w nim wrogie drobnoustroje, gdzie znajdują grunt podatny do rozwoju. Kto zaś żyje w sposób rozsądny, nie daje w swem ciele podstawy rozwoju dla rozsadników chorób zakaźnych. Coraz gorliwsze w ostatnich czasach zajmowanie się mikrobami, badanie ich żywotności i t. d., spowodowało w społeczeństwach nowoczesnych gorliwsze obmyślanie środków zaradczych przeciwko chorobom zakaźnym, jak suchoty, tyfus itd., ale też niestety wyrodziło zbytnie u wielu osób obawy. Przeciwko przesadnemu obawianiu się suchot wystąpił niedawno w nader dobitnych słowach dziennik Amerykańskiego Stowarzyszenia Lekarskiego. Suchoty, szczególnie płuc, są wprawdzie najwięcej rozpowszechnioną i najgroźniejszą chorobą wśród ludu, i dobrze myśleć ciągle o środkach, jakby jej panowanie ukracać. Ale należy występować przeciwko niedokładnym pojęciom o sposobie szerzenia się suchot. Zakażenie się od człowieka następuje w ogólności rzadko, a nastąpić tylko może, skoro jest u kogoś grunt podatny dla zakazków. Nie trzeba też straszyć ludności liczbami często przesadniemi. I tak na kongresie suchotnictwa w Kanadzie twierdził gubernator, że jedna piąta wszelkich wypadków śmierci w Kanadzie spowodowana suchotami — to zapewne przesada! A już na pewno przesadził amerykański lekarz, twierdzący, że w Stanych Zjednoczonych zabiera śmierć z suchot trzecią część(!) ludności krajowej w najlepszej porze życia!... Dość smutnem, że suchoty są powodem śmierci w $^1/_9$ do $^1/_7$ części liczby ogólnej zgonów. Zwalczając słusznie tak niebezpieczną chorobę nie należy przecież przesadniemi twierdzeniami pobudzać lud do przezorności, budząc zarazem niepotrzebne a szkodliwe obawy.

Powtarzając tę lekarską przestrogę, bardzo na dobie będącą, przypominamy też jeszcze z naszej strony, że światło słoneczne zabija szybko zakazki suchot i inne w powietrzu się unoszące. Przyroda dba o nas. Korzystajmy z jej środków, utrzymujących zdrowie: powietrza, światła, wody, odżywiajmy się rozsądnie, a nie będziemy potrzebowali bać się chorób zakaźnych!

Jak sobie chłodzić mieszkanie latem?

Podawaliśmy w numerze zeszłym (6) obszerniejsze wskazówki, jak się zachowywać podczas letnich upałów co do pożywienia, ubrania, chłodzenia samegoż ciała rozpalonego, ruchu i pracy. Pragniemy jeszcze podać kilka pożytnych uwag dla tych, co zniewoleni przez kilka godzin dziennie pracować w izbach, a mają mieszkania gorące, i mimo wszelkich środków chłodzenia się, kąpieli itd. męczą się nadmiernie w czasie upałów.

Otóż w mieszkaniu, gdzie dochodzi dużo słońca, należy dla ochłodzenia powietrza w pokojach zawieszać w oknach zasłony z grubego, żaglowego płótna (samodziału), i w czasie najgorętszych godzin zwilżać je obficie wodą, lejąc ostrożnie od góry. Płótno grube nasyca się wilgocią, pije ją chciwie i zatrzymuje długo; po wysuszeniu przez słońce zwilża się zasłonę na nowo; w ten sposób powstrzymu-

jemy rozgrzanie powietrza promieńmi słońca. Pod oknem można dla podchwytywania wody, której zresztą mało co ścieka, ułożyć jaki kilimek, itp. Płótno powinno sięgać aż do podłogi prawie. Wydatek to stosunkowo mały; przy stosowaniu takich zasłon może być okno otwarte nawet i w ciągu najupalniejszych godzin.—Dalej ochładza się znakomicie powietrze w izbach, ustawiając w nich jaknajwięcej naczyń glinianych z wodą. Powinni o tem pamiętać przedewszystkiem mieszkańcy wsi, gdzie w dni upalne w niskich, wystawionych na działanie słońca izbach powietrze staje się wprost męczącem. Ale i w „salonach" w mieście można chłodzić powietrze naczyniami z wodą; można je przecie (talerze itp. płaskie naczynia) ustawiać podmeblami, skoro nie mają zawadzać lub razić oka; można też rozstawiać wszędzie naczynia z kwiatami, które nawet same przyczyniają się do oczyszczania powietrza, a przytem zdobią pokój. Ale uważać: jak najmniej szklanych, jak najwięcej glinianych naczyń (przeziewnych)!

Mamy więc dosyć środków, aby się nie „udusić" w pokojach w czasie upałów.—Okna mogą być ciągle otwarte; w nocy także powinny być otwarte, nawet skoro się śpi w tym samym pokoju. Muchy itp. owady, wlatające nocą do izby, znowu sobie wylatują — a pamiętać trzeba, że skoro na noc zamykamy okno, więzimy w pokoju owady dawno przybyłe, a te potem wskutek zamknięcia w duszniejszem powietrzu właśnie się rozjadawiają i tną nas na dobre!

Ostrożnie z lodem!

Niebezpieczną i naganną jest, dawanie chorym do połykania kawałków lodu, jako też chłodzenie napojów wrzucaniem lodu, skoro się nie jest zupełnie pewnym, że lód jest sztucznym wytworem z dobrej, zdrowej wody do picia. W lodzie t. zw. naturalnym, to jest pochodzącym ze stawów, jezior i t. d. znajdują się liczne rzesze bakteryj zakaźnych, powodujących rozliczne groźne choroby, jak febrę przemienną, biegunkę, durzycę (tyfus) itd. A zakazki te, jak wiadoma, mają twardy żywot, i w lodzie właśnie zdołają przez długi czas zachowywać swą siłę pierwotną. Lekarze stwierdzali nieraz powstanie różnych chorób zakaźnych z powodu spożywania lodu z wody niezdrowej, niepodatnej do picia. Lód przechowywany od zimy w lodowniach nadaje się więc tylko do użytku zewnętrznego, do chłodników zaś i t. p. należy zawsze tylko używać lodu sztucznego, wytwarzanego latem zamrożeniem wody przeczyszczanej lub dobrej źródlanej.— W razie niepewności co do pochodzenia lodu lepiej nie narażać zdrowia używaniem go, lecz uciekać się do innych środków chłodzenia. Znakomitym sposobem ochładzania napojów bez użycia lodu jest owinięcie naczynia płatem zamoczonym w zimnej wodzie i wystawienie potem na okno lub w inne miejsce, gdzie panuje mocny przeciąg.

Barwne światło jako środek leczniczy.

Stosowanie światła jako środka leczniczego szerzy się coraz więcej, i to obecnie już także wśród zwolenników zresztą tylko dawniejszych, starych sposobów medycyny szkolnej. Badanie naukowe oddziaływania promieni świetlnych na ciało nasze doprowadziło do stwierdzenia, iż rozmaite pod względem barwy promienie mają też rozmaite właściwości i skutki. Na kongresie medycznym w Nantes we Francji mówił o tem obszernie Dr. Rattegeau. Zwrócił szczególnie uwagę na odkrycie doskonałych własności leczniczych światła fioletowego w chorobach nerwowych. Chorzy nerwowi znajdujący się przez kilka godzin w pokoju, gdzie panowało światło fioletowe, uczuwali wielką ulgę. Światło czerwone zaś działa drażniąco na nerwy, i stan chorych nerwowo pogarsza. Natomiast wszelkie wyrzuty ostre, jak np. żarnice, ospa i t. p. wysypki łatwiej, prędzej i skuteczniej wyleczyć można, skoro na chore ciało działają promienie czerwone.

Otrucie grzybami i środki zaradcze!

W rozprawach lekarskich o grzybach znajdujemy zwykle szereg rozmaitych odtrutek przeciwko grzybom jadowitym. Najlepiej jednak zapewne zapamiętać sobie, iż w razie pojawów zatrucia grzybami najdoskonalszym i

najpewniejszym środkiem zaradczym: natychmiastowe opróżnienie całkowite przewodu kiszkowego. Należy więc brać środki na wymioty lub wzbudzać je sztucznie, łaskocąc podniebienie piórkiem lub palcem, z drugiej strony zaś oczyszczać przewód wlewkami, a nadto pić jak najwięcej mleka i zimnej wody, celem rozcieńczenia jadu. Zaleca się dla osłabienia skutków jadu używanie mokrych okładów na żywot, silne poty i półkąpiele.

Po czem zaś miarkujemy, iżeśmy się zatruli grzybami? Poznaki są następne: palenie w kiszkach, kurcze żołądka, zawroty i mdłości. Po zjedzeniu kilku grzybów jadowitych doznaje się też już w ustach i w gardle nieprzyjemnych uczuć; w tym razie więc sam zmysł smaku okazuje się przezornym stróżem. W wielu zaś innych razach ostrzega nas już powonienie; smakujemy niejako z oddali jadowitość grzybów.

Skoro istnieje podejrzenie otrucia się grzybami, trzeba przedewszystkiem nie tracić głowy, i nie rozdrażniać się zbytniemi obawami. Stosując się spokojnie ale ściśle do podanych powyżej wskazówek, wprędce doznamy polepszenia i unikniemy niebezpieczeństwa grożącego ustrojowi cięższą niemocą.

Przestrogi i rady.

— **Ochrona przeciw chorobie morskiej.** Dr. Galliano w Turynie (we Włoszech) podaje jako niezawodnie chroniący przeciwko wybuchom morskiej choroby środek: ściśnięcie żołądka mocnem opasaniem. Ponieważ, mówi Dr. G., kurcze żołądka w chorobie tej pochodzą z podrażnienia splotów czulcowych (nerwowych) i węzłowych (ganglje), obsługujących żołądek, przeto nacisk na żołądek i na pobliskie sploty węzłowe musi powstrzymywać kurczowe porywy. Podwiązywano już i dawniej nieraz żołądek w razie choroby morskiej, nie myśląc jednak o tem, że opasanie działać ma przedewszystkiem na zwoje czyli węzły (ganglje) i że odpowiednio trzeba opasanie urządzać. Doświadczenia Dra G. dały podstawę do udoskonalenia opasań brzusznych, stosowanych dotąd tylko poczuciowo. Opasania Dr. G. działają bardzo dobrze: powstrzymują wybuchy choroby morskiej, a stłumiają także w biegu będącą.

— **Nie uderzać dzieci w grzbiet i po uszach!** Zwyczaj karania dzieci uderzaniem w twarz, w policzek, przyczem najwięcej odczuwa ucho uderzenie, najwięcej pewno rozpowszechnionym w Niemczech, gdzie też nazywają policzek „biciem po uchu“ (Ohrfeige). Ale u nas niestety przejmują niektórzy ten nieszczęsny niemiecki zwyczaj. Należy przeciw niemu występować bezwzględnie. Silny policzek nieraz wywołuje na całe życie choroby uszu u dziecka. Skutkiem bowiem nagłego, gwałtownego ściśnięcia powietrza w przewodzie słuchowym pęka lub nadweręża się często błonka bębenkowa; także nerwowe zaburzenia, jak szum w uszach itp., powstają często skutkiem policzka. Jest to więc kara bezmyślna. Rodzice polscy niechaj jej unikają, a gdy obcy stosuje ją wobec ich dzieci jako środek wychowania, niechaj stanowczo żądają u wyższej władzy pokarania tak nieopatrznego wychowawcy. W Niemczech raz poraz słychać o procesach, wytoczonych nauczycielom za nieopatrzne pobicie dziecka ze szkodliwemi skutkami dla słuchu (owe nieszczęsne, ulubione „Ohrfeigen!“); niechajże rodzice polscy równie okazują się dbałymi o zdrowie swych dzieci. Baczenie na to, by dzieciom nie działa się krzywda pod takim względem, jest zarazem zaznaczeniem zdrowem... patrjotyzmu.

Uderzanie dzieci w grzbiet, szturchanie po krzyżu, niebezpiecznem jest, gdyż szkodzić może młodocianemu rdzeniowi pacierzowemu i przewodowi głównych nerwów, drażniąc je gwałtownie. Nieraz takie bicie stało się powodem chorób nerwowych. Skoro bić trzeba, to bić po „mniej szlachetnych“, „poślednich“ częściach ciała!

— **Przy ukłuciu przez komary, pszczoły** lub inne owady trzeba natychmiast odnośne miejsce cokolwiek zmaczać a następnie natrzeć zwykłem białem mydłem domowem; po natarciu takiem znika wkrótce wszelki ból i palenie. Mydło jest cennym środkiem odkażającym (desinfekcyjnym). Wybierając się na wycieczkę i. t. p. nie zapomnij wziąć kawałka mydła do kieszeni. Niektórym służy także dobrze kropla formaliny (również silny płyn odkażający!) natarta na ukłute miejsce. Środek ten jednak zbyt drażni skórę, zwłaszcza gdy jest delikatną jak np. u dzieci;

przedewszystkiem zważać trzeba, aby nic formaliny w oko się nie wtarło.

— **Sposób oczyszczenia wody.** Często się zdarza, zwłaszcza podczas upałów, iż woda do picia wzbudza podejrzenie, jakoby nie była należycie czystą a więc szkodliwą. Można sobie zaradzić w ten sposób, że się w takiej wodzie rozpuści cokolwiek ałunu. Na 5 litrów wody wystarczy już $1^1/_2$ g. ałunu. Na smak i na przymioty fizjologiczne wody nie ma to żadnego wpływu. W prosty ten sposób można sobie pomódz, zwłaszcza w podróży lub w okolicach, gdzie czystej wody niema.

— **Znakomity środek przeciw rozwolnieniu** stanowią suszone jagody czarne. Gotuje się je z cukrem i winem czerwonem na miazgę, z której się spożywa po łyżeczce dziennie 3 do 4 razy. Również skuteczną jest już często wywar z młodych liści jagody czarnej; picie codzień takiej herbaty jest nawet środkiem zapobiegawczym przeciw cholerze i krwawej biegunce (dysenterji).

Rozmaitości.

— **Trzeźwość i umiarkowanie a praca umysłowa.** Amerykanin Tomasz A. Edison, najznakomitszy wynalazca naszych czasów, zupełnie nie używa napojów alkoholicznych. Czyni to, jak odpowiedział badającym go w tej sprawie, bo zauważył, iż przez to „lepiej mu służy mózg".

I inni ludzie o wybitnych zdolnościach umysłowych, którzy przez długi szereg lat służą ludzkości swemi pracami i pomysłami, zawsze odznaczają się trzeźwym i umiarkowanym sposobem życia. Zdarza się wprawdzie raz poraz, iż na niwie artystycznej lub naukowej zdziała coś wybitnego człowiek szafujący lekkomyślnie swemi siłami życiowemi, niepowściągliwy w zabawach przy kielichu itd., ale też zwykle po krótkim stosunkowo czasie człowiek taki wyczerpie siły, traci naprężność umysłu, i schodzi z wyżyny, jaką przelotnie zajmował. Nierzadko tacy genialni ludzie, żyjący niewstrzemięźliwie, zmarnują się po pewnym czasie zupełnie; bądź co bądź do końca życia, krótszego oczywiście od żywota ludzi wstrzemięźliwych, nie zachowują świeżości i dzielności ducha. (Rozróżniać ich oczywiście trzeba od ludzi genialnych, umierających rychło z wycieńczenia powodowanego biedą za młodu, lub odziedziczoną chorobą). Artyści i myśliciele, którzy obdarzają świat nieprzerwanym szeregiem wybitnych dzieł, jak właśnie Edison, albo zmarły niedawno w wieku 90 i kilku lat chemik słynny, francuz Berthelot, odznaczają się zawsze trzeźwością i umiarkowanym sposobem życia.

— **Nauka w szkołach ludowych w okolicy Sanoka** (w Galicji). Z powodu t. zw. cesarskich manewrów we wrześniu z. r. w tutejszej okolicy nauka w szkołach ludowych tutejszych rozpoczęła się dopiero 16/9. — Obecnie jak grom z nieba spadła wiadomość z Rady szkolnej krajowej, że za to szkolna nauka ma trwać do 31-go lipca (!!!) zamiast do 13-go jak to tutaj z powodu podwójnego kalendarza się praktykuje. Szkoła tutejsza ludowa jest przepełnioną nadmiernie — po 90 dzieci dusi się w jednej sali, i jeden nauczyciel ma tu uczyć! Teraz miałoby się to dziać w największe upały i miałoby się dzieciom skrócić wakacje na 4 tygodnie — wyraźnie: na cztery tygodnie wielkie wakacje dla drobnych dzieci!... Rozporządzenie to wywołało powszechne rozgoryczenie, szczególnie interesowanych rodziców, a także ludzi kochających zdrową przyszłość narodu... To też Wydział sanockiego Tow. korpusów wakacyjnych (które na zeszłorocznym Zjeździe lekarzy i przyrodników w Krakowie spotkało zaszczytne odznaczenie) wniósł znakomicie motywowaną prośbę do Rady szkolnej krajowej o cofnięcie tego krzywdzącego rozporządzenia. Dałby Bóg, aby w Radzie tej zjawił się duch Plutarcha i zawołał: „Mierna praca żywi ducha, nadmierna go zabija".

— **Wiec w sprawie pijaństwa i karciarstwa,** zwołany w Poznaniu, udał się znakomicie; sala była przepełnioną uczestnikami z wszystkich stanów. Wiec trwał przeszło 3 godziny; wykłady i odczyty opracowane były bardzo starannie, obrady były pełne godności i powagi.

Podobny wiec ma się odbyć również w Berlinie; wybitni mówcy z kraju oświadczyli już gotowość przybycia na takowy z wykładem.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.